

ほけんだよい9月

聖隷こども園
保育園 保健部会
2019年9月2日

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちは、夏の疲れがでやすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。



9月9日は救急の日

子どもの好奇心は大人の想像力をはるかに超えます。時にはその好奇心が思わぬ事故を引き起こすこともあります。今回は子どもがけがをした時の応急手当についてお伝えします。

○やけど

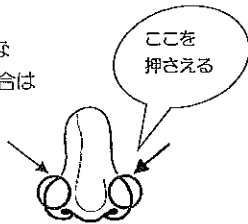
すぐに水道水で十分に冷やしましょう。服を着ている部分に熱湯を浴びてしまったら、服の上から冷やします。水ぶくれが出来たら、潰さずに清潔なガーゼで保護をして病院で診てもらった方がよいでしょう。赤くてヒリヒリするくらいはやけどでも、治りが悪ければ受診が必要です。また、赤みが広範囲に見られたり、やけどが深く、白灰色の場合は必ず受診をしてください。



○鼻血

下を向いて座った姿勢で5~10分間小鼻をつまむ様に抑えます。口で息をさせ血を飲み込まないように吐き出させましょう。15分以上出血が止まらない場合や頭を強く打った後の鼻血の場合はすぐに受診をしましょう。

※感染予防のため血液を直接触らないように十分注意しましょう。



○頭を打った場合

打った部分を20分程度冷やししながら静かに寝かせ様子をみましょう。1~2日間は様子を観察し、元気がなくぼんやりしている、顔色が悪い、吐く、ぶよぶよしたこぶができた等の変化があれば受診しましょう。

こんな時は救急車を呼びましょう!

- ① 呼んでも目を開けない、意識がもうろうとしている
- ② 繰り返し嘔吐する
- ③ けいれんを起こした
- ④ 出血が止まらない



○指を挟んだ場合

水道水などで指をよく冷やします。また、なかなか泣き止まなかったり青黒く腫れたり、指が曲げられなかったりするような場合は骨折も疑われるので、整形外科を受診しましょう。

○誤飲

乳幼児の場合、トイレットペーパーの芯(約39mm)を通る大きさの物は飲み込んで喉に詰まらせてしまう事があります。また玩具安全基準書では直径44.5mm以下のサイズの物を3歳未満のこどもに与えないよう警告しています。今一度、ご家庭の玩具や環境の見直しを行い、誤飲を予防しましょう。

もし誤飲をしてしまった場合には、

- ①何を誤飲したのか
- ②意識・呼吸はあるのか

を確認します。誤飲したものによって、吐かせてはいけないものや、水などを飲ませてはいけないものなど、対処方法が違います。誤飲した物を確認して対応しましょう。また、意識や呼吸がおかしいと思ったらすぐに救急車を呼びましょう。

★ボタン電池の誤飲に注意しましょう

子どもがおもちゃなどをいじっているうちにふたが開き、ボタン電池を誤飲する事例が多いようです。ボタン電池は誤飲した場合、放電の影響で短時間でも食道や胃に潰瘍ができ、穴が開いてしまうなど重篤な症状が生じる事がありますので、保管や廃棄方法には十分気をつけましょう。

もし、誤飲してしまったら!

日本中毒情報センターに相談できます。
 大阪中毒110番 → 072-727-2499
 つくば中毒110番 → 029-852-9999
 誤飲した物によって、適切な対処方法を教えてください。

★急な病気に困ったら...

お役立ち情報

子どもの急な病気、受診の判断に困ったら
 #8000をプッシュすることにより
 お住まい都道府県の相談窓口
 に転送されます。
 静岡は平日18時~翌8時、土曜13時~翌8時
 日・祝8時~翌8時

★そろっていますか? 救急用品をチェックしてみましょう



- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ | <input type="checkbox"/> 絆創膏 |
| <input type="checkbox"/> 外傷用薬品 | <input type="checkbox"/> ピンセット |
| <input type="checkbox"/> 三角巾 | <input type="checkbox"/> 毛抜き |
| <input type="checkbox"/> ハサミ | <input type="checkbox"/> 包帯 |
| <input type="checkbox"/> 綿棒 | <input type="checkbox"/> 脱脂綿 |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | など |